

黄薛冰：应该怎样应对高考焦虑？

2020年高考在即,今年,由于受到新冠肺炎疫情影响,考生们的复习经历也格外不易,紧张、焦虑情绪在所难免,如何在高考时保持良好心态,发挥出自己最好的水平? 记者采访了北京大学第六医院临床心理科主任黄薛冰。

区分适度焦虑和过度焦虑

黄薛冰告诉记者,“高考临近,考生们很容易焦虑,紧张,担心自己复习不到位,担心考不好。其实,焦虑是一种正常的生理情绪。感到焦虑也不必紧张,适度焦虑其实有助于注意力的集中,这就是为什么考前‘临时抱佛脚’的复习效率往往特别高。”

不过,任何一种情绪如果走到极端都会出问题,黄薛冰补充说,在面对高考这种重要的人生事件时,有的考生甚至家长会出现过度焦虑的表现,这就有害而不利了。

如何分辨适度焦虑和过度焦虑呢? 黄薛冰说,考生在过度焦虑时,注意力也会集中,不过,是集中在担心上。具体表现就是成天都在担心“复习得不好怎么办”“万一考砸了怎么办”。“如果一天到晚都在担心未来没有发生的事情,陷入过度焦虑的情绪,对于高考复习是非常有害的”。

黄薛冰进一步解释说,过度焦虑也叫病理性焦虑,有两种表现:一种是主观上的担心、过度紧张,称作精神性焦虑。

反复思忖“考不上大学怎么办?”“考试的题目不会做怎么办?”就属于精神性焦虑的表现。“在过度担心、紧张的情况下,人们的脾气也容易变得暴躁,容易吵架、发脾气,因为这个时候处于压力的临界值,没有办法再去承受更多的压力”。

“另外一种称作躯体性焦虑。”黄薛冰说,躯体性焦虑常常会被人们忽视。“最常见的躯体性焦虑表现是失眠。一个人在压力大的时候,很可能睡不着觉,躺在床上反复想担心的事,越想越睡不着”。

吃不下饭也是常见的躯体性焦虑表现。“高考前,孩子很需要补充营养,但有些孩子因为焦虑,越临近高考越吃不下饭,让家长也变得紧张,从而进入焦虑的恶性循环”。

除了失眠和吃不下饭,还有些人可能会觉得心慌。黄薛冰举例说,在即将进入考场的时候,有些考生会觉得心脏“怦怦”跳,没有办法静下心来考试。有些考生会觉得心慌、气短、喘不上气儿,严重时会觉得憋气,甚至会难受到觉得自己快要死去。

“对于这些躯体性焦虑的表现,大家往往会怀疑自己生了病,从而更加害怕,但是又检查不出什么身体问题。其实,这些身体不适都是焦虑的表现。”黄薛冰说。她特别嘱咐,在临近高考的准备阶段,考生和家长一定要留意是否出现精神性焦虑和躯体性焦虑的表现。“如果有以上表现,一定要

及时处理。只有保持良好的心态,才能在高考时正常甚至超常发挥”。

正面冥想,调节情绪

为了不受焦虑情绪影响,在考试中发挥出最好的水平,学会调节自己的情绪显得尤为重要。黄薛冰认为,不仅考生要学会调节情绪,家长们也要学会做自己情绪的主人。在考前的这段时间里,很多家长因为控制不好自己的情绪,原本想“帮忙”,却成了给孩子“添乱”。

控制焦虑有很多办法。黄薛冰说,如果焦虑过度,必要时需使用药物治疗。在非药物治疗的情况下,冥想是很不错的自我调节情绪的方式。“正念冥想可以即刻帮助我们放松身体、头脑和情绪,也适合自己操作。”她建议考生练习两种冥想,一种叫作“月亮的冥想”,另外一种叫作“太阳的冥想”。

“月亮的冥想”是睡前躺在床上做的,其作用是帮助放松和入睡,感受支持、温暖、接纳的感觉。具体做法是:躺在床上,双手放在身体两侧,闭上眼睛,深呼吸。吸气时,想象气息来自最遥远的天边,经鼻腔进入胸腔、腹部,双腿,最后从脚底慢慢呼出,进入大地深处。做10组深呼吸后,想象有一轮圆月正在慢慢地随着自己的呼吸沉入大地。与此同时,想象自己的身体和月亮一样,慢慢下沉,像月亮沉入大地一样,沉入最纯净的黑暗,体会那种被

纯粹的黑、温暖、支持、放松所包裹的感觉。

黄薛冰说,“月亮的冥想”可以达到两个目的,“一是减少大脑中的胡思乱想,当我们把注意力放在自己身体和呼吸上的时候,胡思乱想就会自动减少;同时还能帮助身体放松。”

“太阳的冥想”则是帮助考生振奋,让头脑清醒,注意力集中。因此“太阳的冥想”要在早上起床之后做。具体做法是:身体坐直,双手搭在双腿上,闭上眼睛,深呼吸。吸气时,想象自己的脚心从大地获取能量,气息带着能量从脚底往上走,经过双腿、腹部、腰部、背部、肩部,来到大脑,最后从头顶呼出,进入苍穹。做10组深呼吸后,想象有一轮太阳,散发着温暖的光芒,照亮了头脑中每一个角落。想象大脑前部、两侧、后部,以及内部组织逐渐都被温暖的阳光照亮。

“停留在这样的想象中,保持5分钟时间,是一个很好的调节自身注意力、唤醒大脑的方法。”黄薛冰说,“通常做完之后会感觉神清气爽,脑子不再昏沉。”

控制呼吸,缓解紧张情绪

除了焦虑情绪,突然紧张也是考生们可能出现的问题。走进考场后突然紧张,考试铃声响起后突然紧张,这时应该如何调节情绪呢? 黄薛冰告诉中青报·中青网记者,在出现突然紧张的情绪时,可以通过控

制呼吸让自己放松。“一般人的呼吸是一分钟20次左右,人们在特别紧张时,呼吸会加快。想快速放松下来,可以用延长呼吸时间的方式来调节”。

黄薛冰特别推荐了“喉式呼吸”法。她说,“喉式呼吸”是专门为焦虑障碍患者准备的治疗技巧。“喉式呼吸”的方法是,“在呼吸时,把注意力放在喉部,有意识地让喉部略微收紧。吸气时感觉气息冲击着咽喉壁,空气通过咽喉后面进入身体。呼气时同样用喉咙部位去呼气,这时能听到类似于嘶嘶的声音,这表示喉咙的声门是缩窄的,气息是摩擦着咽喉壁出来的。”

黄薛冰解释说,“喉式呼吸”的核心要点是通过收缩喉部肌肉,使声门变窄,这样呼吸就会自然变慢。“呼气更容易让副交感神经兴奋。通过呼吸的减慢,可以让心率慢下来,血压降下来,起到刺激副交感神经的作用”。

“专注听自己呼吸的声音也是很好的提升注意力、减少胡思乱想的方法。”黄薛冰说,“根据既往的经验,做10个或20个‘喉式呼吸’,对于迅速放松非常有帮助。除了考场,在其他场合,例如上台发言紧张的时候,都可以通过呼吸放松的技巧来缓解紧张情绪。”

最后,黄薛冰强调,如果考生有比较严重的心理问题,比如抑郁或者是重度焦虑,就一定要去专业的心理医疗机构寻求帮助。(中青报)

戒烟好处多 如何才能做到？

□ 肖丹

吸烟者一般可以分为两类:一类是对烟草中的尼古丁不成瘾,还有一类是成瘾。不成瘾的烟民戒起来可能感觉很容易,成瘾的烟民戒起来往往觉得很难。其实,即使最强烈的烟瘾,持续的时间也就是一小会儿。当烟瘾发作时,可以试一试下面这些方法:

当有吸烟冲动的时候,尽可能地拖延晚吸,而且可以做深呼吸,比如三次、五次、十次深呼吸。在这个过程当中,让自己放松下来,烟瘾的冲动就可能消失。或者,想吸烟的时候,给自己倒杯茶、喝些水,这些是替代方式。

烟瘾发作的时候,最重要的就是分散注意力,想办法给自己找些事情做。比如,找朋友聊天,出去散步或者锻炼,这样都有可能让烟瘾远离自己。长期吸烟的朋

友,手里可能经常拿着烟,嘴里经常叼着烟,可以想办法让手忙碌起来,比如书法、绘画,嘴里叼牙签或嚼口香糖,这些都是有效地减轻手口习惯的方法。也可以听一听快乐、振奋的音乐,消除正在经历的负面想法和情绪。很多烟民朋友说,有压力的时候就会想吸烟。其实,吸烟并不能够减轻压力,以健康的方式应对压力会更好。

如果觉得这些方法效果不大,可以拨打全国戒烟热线4008085531,会有专业人士帮助需要戒烟的朋友们。如果尝试过这些方法,但都不能戒烟,明明知道吸烟有害但控制不了自己不去吸,那很可能就是成瘾了,也就是患上了烟草依赖这种慢性脑病,大脑的结构和功能已经发生改变。这是一种致命的慢性非传染性疾病,烟民朋友一定要重视,可以到戒烟门诊寻求专业医

护人员的帮助。戒烟门诊有心理调节、行为疗法,还有戒烟药物,比如尼古丁替代疗法、盐酸阿非他酮、酒石酸伐尼克兰等,可以帮助烟民朋友们治疗烟瘾。

任何年龄的吸烟者戒烟,均可以获益。戒烟20分钟后,血压心率就会发生改变;戒烟1年后,患心脏病的风险就可以降低为原来吸烟时的一半;大约戒烟15年后,可以恢复到原来不吸烟的水平。40岁能够戒烟的话,可以减轻90%因吸烟而获得的相关疾病、残疾和死亡的风险。如果提前到30岁戒烟的话,可以减轻97%因吸烟而获得的相关疾病、残疾和死亡的风险。所以,戒烟越早越好。

(作者系世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心执行主任,中日友好医院呼吸中心副主任、烟草病学与戒烟中心主任)

腹泻为什么补充生理盐水？

夏天到了,吃冰棍、喝冰镇饮料成了一种“享受”,不过贪嘴的后果就是腹泻,因此夏季也是腹泻高发季节。一般腹泻去医院就诊,医生会建议患者补充生理盐水,这是为什么呢?

腹泻会大量消耗人体的水分和热量,导致低钠、低钾等电解质失调。这种情况下,人体的内环境就会打破。内环境是血液、组织液和淋巴通过动态的有机联系,共同构成机体内细胞生活的直接环境。虽然人体有维持稳态的调节能力,但是当外界环境变化过于剧烈或人体自身的调节功能出现障碍时,内环境稳态就会遭到破坏。

在组成细胞外液的各种无机盐离子中,钠离子和氯离子占很大的比重,而生理盐水的主要成分是0.9%的氯化钠溶液,在腹泻时生理盐水可以很好地补充人体流失的电解质。除此之外,医生还会建议腹泻患者回家之后饮用糖盐水,对缓解腹泻也有很好的辅

助作用。

在日常生活中,关于腹泻有两点需要注意的事项。第一点是腹泻时千万不要大量饮用白开水。大量补水会稀释人体血液,电解质又无法从白开水中得到补充,会导致体内的电解质紊乱更加严重,进而有可能会引发惊厥、心律失常或昏迷,这也是腹泻脱水时要补充生理盐水的原因之一。第二点是腹泻的时候也要进食。如果此时不及时补充能量,腹泻患者会产生虚脱等症状,当然进食要尽量选择一些如面汤、米汤等比较清淡的流食。

腹泻会根据严重程度分为急性和慢性腹泻。急性腹泻发病急剧,病程在2到3周之内;慢性腹泻的病程一般是2个月以上或2到4周内的复发性腹泻。两者发病的原因不相同,如果出现腹泻症状时千万不要掉以轻心,一定要及时去医院就诊。

(新华网)